



워싱턴 주 보건부

범유행성 독감에 대한 대비책

해야 할 일

자신의 건강을 지키십시오

바이러스가 전염되는 것을 막으십시오

독감 바이러스는 감염된 사람이 기침이나 재채기를 하거나 다른 사람이 사용하는 물건을 만졌을 때 전염됩니다. 다음과 같은 간단하고 효과적인 방법으로 자기 자신과 다른 사람을 보호할 수 있습니다.

기침이나 재채기를 할 때에는 입과 코를 막으십시오. 단, 맨 손은 사용하지 않는 것이 좋습니다. 기침을 할 때에는 소매로 입을 가리거나 입과 코를 휴지로 막으십시오.

손을 씻으십시오. 바이러스 감염으로부터 자신을 보호할 수 있는 가장 좋은 방법은 손은 자주 씻는 것입니다. 비누와 물을 사용하는 것이 가장 좋고, 그것이 여의치 않을 때에는 알코올 성분의 핸드 젤이나 일회용 손수건을 사용하십시오.

자신의 눈이나 코, 입을 만지지 마십시오. 바이러스는 흔히 바이러스가 묻은 물건을 만진 다음 자신의 눈이나 코, 입을 만졌을 때 전염됩니다.

자신이 독감에 걸렸거나 독감 증상이 있을 때에는 밖에 나가지 마십시오. 물을 충분히 마시고, 충분한 휴식을 취하며, 필요한 경우 의료 기관의 검사를 받으십시오.

가정에서의 처치

기본적인 처치 방법에 대해 알아 두십시오. 독감, 몸살, 폐충혈 등의 증상이 있는 사람을 돌보는 방법에 대해 알아 두십시오. 범유행성 독감이 발생하는 동안에는 독감에 걸린 사람을 간호하는 구체적인 방법과 언제 전화로 의료 기관에도움을 요청해야 하는지에 관한 정보가 제공될 것입니다.

탈수 증상을 파악하고 치료하는 방법에 대해 알아 두십시오. 환자에게 기력저하, 기절, 입 마름, 진하고 탁한 소변, 눕거나 앓을 때 혈압이 떨어지거나 심박수가 증가하는 현상 등이 있는지 잘 살펴 보십시오. 독감 바이러스는 열이나 땀을 통해 몸 안의 수분이 밖으로 빠져 나가게 합니다. 독감에 걸린 경우, 탈수 증상을 막으려면, 하루에 최대 12컵까지 많은 양의 물을 마시는 것이 매우 중요합니다.

언제나 보다 안전하고
보다 건강한 워싱턴을
위해 일하는 공중 보건

해야 할 일

가정에서

가정에 다음의 물품을 준비해 두십시오

- 한 사람당 일주일 이상 버틸 수 있는 충분한 음식과 물을 준비해 두십시오 — 오래 보관할 수 있으며, 냉장이나 조리가 필요 없는 식품을 선택하십시오. 전기 없이 사용해도 되는 병따개도 준비하십시오.
- 약 — 귀하가 규칙적으로 복용해야 하는 약이 있다면 적어도 일주일 분을 준비해 두십시오.
- 독감 증상을 완화시켜 주는 물품 — 이부프로펜이나 아세트아미노펜과 같이 열을 내려 주는 약을 사놓으십시오. 냉찜질 팩, 담요, 가습기도 유용할 수 있습니다. 독감에 걸린 사람이 있는 경우, 물과 과일 주스를 충분히 준비하십시오. 독감 바이러스는 탈수 증상을 야기하기 때문에 물이나 음료수를 충분히 마시는 것이 도움이 됩니다.
- 개인 용품 — 최소한 일주일 분의 비누, 샴푸, 치약, 화장지, 세정제를 비축해 두십시오.
- 귀하와 귀 자녀를 위한 활동 — 책, 수예품, 보드 게임, 미술 용품 및 기타 소일 거리 등을 준비하십시오. 전기를 사용하지 않아도 되는 물건이나 활동도 준비하십시오.
- 현금 — 은행이 문을 닫을 수도 있고, 현금 인출기가 작동되지 않을 수도 있습니다.

- 애완 용품 — 애완 동물의 먹을 거리, 물, 잠자리에 까는 짚 등을 잊지 마십시오.
- 핸드폰이나 일반 유선 전화 — 전기 공급이 안되면, 무선 전화기는 작동하지 않을 수도 있습니다.
- 대용량 쓰레기 봉투 — 쓰레기 수거 서비스가 수일간 중단되거나 연기될 수 있습니다.

가족을 위한 긴급 사태 대처 계획을 세우십시오

- 긴급 사태가 발생하여 고립될 경우, 가족 모두가 연락하여 안부를 확인할 수 있는 연락책을 합의하여 정하십시오.
- 학교 휴교시 누가 자녀를 돌볼 것인지 생각해 두십시오.
- 쇼핑이나 심부름 가는 횟수를 제한할 수 있는 방법을 계획하십시오. 또한 대중 교통 노선이나 시간도 제한될 수 있다는 사실을 기억하십시오.
- 장애인 지원 서비스를 이용할 수 없게 되는 경우 장애를 가진 가족을 어떻게 돌볼 것인지에 대해 생각해 두십시오.
- 집에 있는 물건을 가지고 최소한 일주일을 버틸 수 있도록 준비해 두십시오.

더 자세한 것을 알아볼 수 있는 곳

워싱턴 주 보건부(Washington State Department of Health) — www.doh.wa.gov/panflu/

워싱턴 주 지역 공중 보건국 — www.doh.wa.gov/LHJMap/

미국 보건복지부(U.S. Department of Health and Human Services) — www.pandemicflu.gov

질병 통제 예방 센터(Centers for Disease Control and Prevention: CDC) — www.cdc.gov/flu/pandemic/

세계보건기구(World Health Organization: WHO) — www.who.int